

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» муниципального образования —  
Скопинский муниципальный район Рязанской области

Согласовано  
Директор МБОУ «Ильинская СОШ»  
Директор  О.И. Маркова/  
подпись, расшифровка подписи  
  
М.П.

Утверждаю  
Протокол педсовета № 1 от 02.09.2022  
Председатель /Р.З. Назаров/  
подпись, расшифровка подписи  
Приказ № 31 от 02.09.2022  
  
М.П.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Основы туризма»**

Возраст учащихся: 12-14 лет  
Срок реализации – 1 год, 68 часов

ПДО: Куканчиков В.С.

Скопинский район, 2022-23 уч. г.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Основы туризма» (далее – Программа) является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и разработана в соответствии с положениями Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р); Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (Постановление Правительства РФ № 86 от 26.01.2017 года);

**Направленность программы** - туристско-краеведческая;

**Актуальность.** Задачи патриотического воспитания граждан Российской Федерации определены в федеральном проекте «Патриотическое воспитание граждан» национального проекта «Образование», среди которых предусматривается формирование у детей российской гражданской идентичности, патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению социально-общественным процессам, происходящим в России, на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны и т. п. Туристская деятельность максимально эффективно обеспечивает решение данных задач, т.к. способствует изучению культуры и природы родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности, воспитанию человека, обладающего познавательной, творческой и социальной активностью, развитыми коммуникативными, адаптационными личными качествами, высокой психологической устойчивостью. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как целеустремленность, настойчивость, честность, мужество, взаимовыручка. Сама обстановка педагогически правильно организованного туристского похода позволяет выявлять и развивать эти качества.

**Новизна Программы** заключается в ее интегративном характере. С одной стороны, это возможность обеспечить междисциплинарный подход в части интеграции с различными областями знаний (биология, география, геоэкономика, регионалистика, геология, культурология, литература, экология и др.), варьировать виды туризма (пеший, водный, экспедиционный, поисково-исследовательский), степень и категорию сложности в зависимости от возраста и опыта участников, с другой стороны – это использование образовательного потенциала туризма (практическая разработка туристических маршрутов своего населенного пункта, района, региона, выбора темы и направления исследований для ознакомления детей с историей, культурой, традициями, природой соответствующего региона, а также с выдающимися деятелями, внесшими весомый вклад в развитие Рязанской области).

**Отличительные особенности Программы.** В Программе обобщен опыт

многoletних исследований в области детско-юношеского туризма. Содержание разработано на основе программы «Туризм и краеведение» (авт. Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов), сборника нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от ЧС «Безопасность жизнедеятельности» и личного педагогического опыта.

Данная Программа является практико-ориентированной, знакомит с основами туризма и краеведческих исследований, способами выживания в экстремальных ситуациях, предполагает работу по сохранению исторического и культурного наследия и оказанию первой помощи. Практические занятия проводятся на протяжении всего периода реализации Программы в виде занятий на местности и в помещении, а также отрабатываются комплексно в 1-3 дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий. В каникулярный период практические навыки отрабатываются в многодневных походах, экспедициях, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

В Программу внесены дополнения и изменения по результатам работы на соревнованиях Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности» и на туристских соревнованиях.

Особенностью Программы является систематизация всего материала по основным этапам туристской деятельности: подготовка к походу (предварительная и предпоходная), непосредственное выполнение путешествия и заключительная часть - подведение итогов похода. Содержание данной Программы разработано с учетом местных, региональных условий и особенностей. Добавлен раздел по психологической подготовке детей, что обосновано востребованностью учащихся при подготовке к участию в соревнованиях и походах.

**Педагогическая целесообразность.** В ходе реализации Программы, помимо физического, этического, интеллектуального и креативного развития детей, происходит развитие межпредметных связей по общеобразовательным предметам: география, краеведение, история, биология, физика, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, экология. В условиях туристско-краеведческой деятельности моделируются практические жизненные ситуации, в которых возникает необходимость применения знаний, полученных в рамках школьных общеобразовательных программ. Обучающиеся так же приобретают практические навыки оказания первой доврачебной помощи, выживания в экстремальных ситуациях, у них повышается уровень психологической защищенности от внешней агрессивной социальной среды, развивается коммуникабельность. Все занятия строятся так, чтобы учащиеся проявляли больше самостоятельности, отрабатывали навыки туристской подготовки, походного быта, краеведческой работы

В процессе реализации Программы проходит и обучение школьников проектной, исследовательской деятельности.

В рамках данной Программы используются различные формы социально-педагогической работы с подростками, в том числе для обучающихся, требующих особого педагогического внимания такие, как: -



организация социальной среды – создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению. Данная форма работы основывается в первую очередь на личном примере руководителя, его установках на здоровый образ жизни:

- информирование – проведение лекций, бесед;
- активное обучение социально-важным навыкам
- организация групповых тренингов в ходе проведения экскурсий и походов, взаимодействие с внешними организациями (социальными партнёрами);
- организация активной деятельности – познание (путешествия), испытание себя (походы, спорт), значимое общение, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, духовная, благотворительная);
- организация здорового образа жизни – здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой;
- активизация личностных ресурсов – активное занятие спортом, творческое самовыражение.

Вторая основополагающая составляющая данной Программы – это создание социальной среды для реализации индивидуальных потребностей подростка:

- в самопознании (проявлении интереса к саморефлексии);
- в самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств, а также предъявлении их окружающим);
- в самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Программа направлена на поддержку интереса обучающихся, желания испытать все самим, на регулирование и контроль неумеренной физической энергии и тяги к приключениям и романтике, связанным со стремлением к независимости, самостоятельности. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности, которая позволяет решать, как возрастные проблемы подростков, так и педагогические задачи, направленные на воспитание учащихся.

Третья основополагающая составляющая Программы заключается в том, что подросток крайне нуждается в идеале, образце для подражания, взрослом человеке, на которого можно равняться. Очень важно, чтобы этим авторитетным лидером для подростка стал учитель, наставник, тренер. Это возможно при наличии двух необходимых условий. Дополнительное образование в полной мере способствует формированию неформальных отношений с обучающимися, основанными на доверии, сотрудничестве и партнерстве.

#### **Адресат программы:**

Данная программа предназначена для подростков 12-14 лет. Для этого возраста характерно проявление взрослости, стремление к независимости от взрослых и к самостоятельности, при явном зависимом положении от родителей. Организм детей испытывает большие нагрузки, связанные с

интенсивным ростом и перестройкой гормонального фона. Все это сказывается на эмоциональном психологическом состоянии ребят, они часто испытывают недовольство собой, могут остро воспринимать оценочные комментарии, при этом полны романтических убеждений, для них ценны идеалы дружбы, верности, братства. В работе с ними важно выстроить доверительное дружеское общение на равных, поддерживать их веру в себя, создавать условия для проявления самостоятельности, коллективной социальной ответственности, дружбы, взаимовыручки, ощущения значимости дела. На занятиях туризмом в походах старшие подростки смогут реализовать свои потребности в романтизме, приключениях, самостоятельности, в исследованиях прошлого, или неизведанного в родном крае, испытать свой характер, научиться дружить, принимать решения самостоятельно.

Занятия проводятся в группах от 8 до 15 человек. Зачисление на обучение по программе по желанию, без предварительного тестирования, при отсутствии медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам.

Т.к. в программе предусмотрена общая физическая подготовка общеразвивающего уровня, развитие физических качеств и навыков, необходимых в походе, необходимо иметь медицинский допуск.

**Срок реализации:** 1 год (68 часов).

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации деятельности:**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная): организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная: организуется для работы по подготовке к соревновательной деятельности, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков

В программе используются современные образовательные технологии и формы: развитие критического мышления (РКМ), технология сотрудничества, интерактивная (игровая) лекция, деловая игра, имитационная игра, образовательное событие, ролевая игра, модерация, круглый стол, тренировочное занятие, квест, игровой практикум, образовательное путешествие, имитационная ситуация, проблемная беседа.

Данная программа имеет возможность реализоваться в дистанционной форме обучения.

**Цель программы:**

формирование у обучающихся навыков поведения в разнообразной природной среде, их духовное и физическое развитие средствами туристско-краеведческой деятельности с элементами спортивного туризма.

#### **Задачи программы:**

##### ***Развивающие:***

- развивать физическую активность, укреплять здоровье;
- развивать инициативность и индивидуальные способности;
- прививать интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- развивать логическое мышление и творческие способности;
- предоставлять возможности для безопасной реализации интереса к экстремальному досугу подростков.

##### ***Познавательные:***

- формировать практические умения и навыки туристской деятельности;
- научить планировать свою работу, корректировать и оценивать свой труд, применять на практике знания, умения, полученные в клубе;
- обучать правильно использовать термины, формулировать определения, понятия, используемые в туризме, краеведческой работе, археологии;
- обучать правильно использовать термины, используемые в туризме, краеведческой работе, археологии; формулировать определения, понятия;
- формировать представление о туризме как способе познания окружающего мира;
- обучать основам туристической деятельности;
- формировать умения и навыки туристической деятельности (навыки подбора личного и группового снаряжения, поиска и организации места привалов и ночлегов, укладки рюкзака, техники преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности и т.п.);
- развивать практические навыки деятельности в экстремальных ситуациях; • обучать правилам автономного пребывания в условиях природной среды; • обучать способам, правилам и приемам оказания первой помощи пострадавшим от опасных факторов в чрезвычайных ситуациях.

##### ***Воспитательные:***

- воспитывать трудолюбие, внимательность, самостоятельность, чувство ответственности;
- воспитывать патриотизм и любовь к своему Отечеству;
- способствовать воспитанию активной гражданской позиции обучающихся;
- воспитывать гордость за «малую родину» и страну на примерах выдающихся земляков;
- способствовать развитию коллектива в группе, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта;
- содействовать удовлетворению потребности детей в общении;
- поддерживать мотивацию к учебной деятельности, сознательный

творческий уровень усвоения других школьных дисциплин;

- содействовать социальной адаптации детей и молодежи, их самоопределению;

- развивать художественный вкус учащегося, его интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческого потенциала, воспитание трудолюбия, доброжелательности, честности, милосердия;

- воспитывать трудолюбие, доброжелательность, честность, милосердие.

### **Планируемые результаты**

*По окончании обучения у обучающихся будут развиты:*

- разумная инициатива и индивидуальные творческие способности;
- интерес к занятиям туризмом и краеведением как активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;

- логическое мышление;

- творческая инициативность;

*обучающиеся будут знать:*

- основы теории туризма при совершении путешествий малой и средней длительности;

- технику преодоления естественных препятствий; • способы ориентирования на местности;

- правила поведения в природе;

- порядок и правила оказания первой медицинской помощи;

обучающиеся будут уметь:

- подбирать личное и групповое снаряжение;

- составлять меню и подбирать необходимый оптимальный набор

продуктов;

- организовывать привалы и ночлеги;

- разбивать туристический бивак;

- укладывать рюкзак;

- разрабатывать простейшие маршруты походов;

- самостоятельно выбирать тему краеведческого задания для похода;

- распределять обязанности в группе;

- организовывать свою жизнь на основе безопасности

жизнедеятельности;

- переносить известные ему знания и навыки, варианты решения, приемы общения в условия новой ситуации, трансформируя их в соответствии со спецификой ее конкретных условий;

*у обучающихся будет воспитываться:*

- трудолюбие, внимательность, самостоятельность, чувство ответственности;

- патриотизм и любовь к своему Отечеству;

- активная гражданская позиция;

- гордость за «малую родину» и страну на примерах выдающихся земляков, на основе изучения культуры, истории, экономики, природы родного края как одного из субъектов России;

- доброжелательность, психологическая уравновешенность,



общительность; • мотивация к учебной деятельности;

• художественный вкус, интеллектуальная и эмоциональная сферы, нравственность, трудолюбие, честность, милосердие.

**Критерии и способы определения результативности:** педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирование, выполнение обучающимися диагностических заданий, защиты проектов, решение задач поискового характера проверки-тесты, контрольные вопросы, внутренние соревнования, участие в соревнованиях, фестивалях, конкурсах.

**Формы подведения итогов:** тестирование, соревнования.

## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Теоретические	Практические	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1		1	текущий
2	Туристские навыки (пешеходный, водный туризм)	2	8	10	текущий
3	Ориентирование	2	8	10	текущий
4	Медицинская подготовка	2	5	7	текущий
5	Природа. Вопросы экологии	2	6	8	текущий
6	Поведение в экстремальной ситуации	2	12	14	текущий
7	Туристское многоборье	2	8	10	текущий
8	Походы		8	8	промежуточная аттестация
Всего		13	55	68	

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### **Вводное занятие. Техника безопасности.**

Чем будет заниматься обучающийся по Программе? Кто такие туристы? Обязанности в походе. Что такое топография, ориентирование на местности? Значение ориентирования в бою, на отдыхе (примеры из жизни). Зачетные требования. Основные направления работы, режим занятий и тренировок. Материалы и инструменты, необходимые для занятий. Значок "Турист России" и другие туристские нормативы.

Техника безопасности при проведении туристических походов. Назначение походной аптечки. Состав походной аптечки. Походный травматизм. Помощь при различных травмах.

### **Туристские навыки. Пешеходный, водный туризм.**

#### **Теория:**

Костры, их типы. Дрова. Устройство очага. Правила противопожарной безопасности при разведении костра. Основные правила безопасности у костра и при работе с инструментом.



Одежда и обувь для похода. Ветрозащитные, гигроскопические и теплоизоляционные свойства различных тканей.

Правила проведения турпоходов. Поведение в транспорте. Права и обязанности участника турпохода.

Движение группы: выбор пути, порядок и темп движения группы. Направляющий и замыкающий. Сигналы движения и остановки. Частота привалов.

Выбор района летнего похода. Сбор сведений, разработка маршрута и графика движения. Запасные варианты. Смета расходов. Меню. Принципы расчета питания, подбора и закупки продуктов. Режим питания.

Личное снаряжение туриста. Список группового снаряжения.

Рюкзаки и их типы. Правила укладки, типичные ошибки. Весовые нагрузки.

Типы палаток и тентов.

Движение в походе: нормы переходов, темп, режим, интервал, их изменение в зависимости от различных условий. Расчет пути пройденного за день.

Движение по лесу, кустарникам и завалам, по сильно пересеченной местности. Движение по дорогам и тропам, по песку.

Подготовка к однодневному походу: Личная гигиена, уход за телом. Гигиенические требования к постели, одежде, обуви. Условные внутригрупповые сигналы по ходу движения. Культура поведения и построение взаимоотношений с местными жителями.

Дисциплина в походе. Примеры ЧП и аварий из-за нарушения дисциплины в группе.

комплектование аптечки и ремнабора;

- распределение обязанностей в группе, подбор и проверка группового снаряжения;

- составление меню и сметы похода, упаковка продуктов.

Типы туристских судов: каяк, байдарка, катамаран. Специфика их участия в походах. Спасательные средства и способы страховки на воде.

### ***Практическая работа:***

- разведение костра: с растопкой, найденной на месте; с готовой растопкой с одной спички; на скорость. Поддержание костра на время с ограниченным запасом дров;

- приготовление пищи на костре;

- подбор одежды и обуви для похода;

- разработка маршрута и графика движения;

- распределение обязанностей в группе;

- составление сметы расходов, меню. Расчет питания, закупка продуктов. Упаковка различных продуктов;

- подбор рюкзака по росту, укладка;

- выбор места для палатки, установка;

- управление байдаркой, отработка техники гребли.

## **Ориентирование.**

### **Теория:**

Стороны горизонта. Ориентирование. Компас. Правила обращения с компасом. Марки компасов.

Карты разного назначения: топографические, спортивного ориентирования, административные, туристические схемы. Масштаб. Условные знаки топографических карт. Изображение рельефа на топографической карте. Понятие об «азимуте».

«Открытый» и «закрытый» азимут.

Спортивное ориентирование: карты спортивного ориентирования, условные знаки. Техника и тактика ориентирования «по заданной трассе» и «по выбору».

Ориентирование по солнцу и часам, по Полярной звезде. Ориентирование по местным признакам.

Топографические карты разных масштабов: различие в изображении условных знаков. Ориентирование «по легенде». Принципы составления картосхем.

Техника и тактика спортивного ориентирования: легенды КП, план прохождения дистанции.

### ***Практическая работа:***

- упражнения по чтению карт;
- определение расстояний на местности различными способами: шагами, на глаз, по времени;
- ориентирование карты по компасу;
- снятие азимута, движение по азимуту (Игра «Поиск клада» по азимутальному ходу в 2-3 отрезка).
- определение севера-юга по местным признакам;
- рисовка картосхемы маршрута;
- ориентирование «по легенде»;
- движение по азимуту;
- определение расстояний на глаз и шагами;
- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

## **Медицинская подготовка.**

### **Теория:**

Состав аптечки для небольшого похода. Доврачебная помощь при обмороке, вывихе, переломе, ожоге, небольшом ранении.

Оказание помощи при обморожениях, замерзании, простудах. Потертости, опрелости, мозоли. Снежная слепота.

Типы повязок при различных ранениях. Остановка артериального кровотечения (жгут, места применения).

Помощь при пищевых отравлениях, отравлениях ядовитыми растениями, при укусах ядовитых змей, пауков и других насекомых.

Транспортировка пострадавшего. Устройства для транспортировки. Лекарства в составе аптечки, их применение.

***Практическая работа:***

- приемы доврачебной помощи при обмороке, вывихе, переломе, ожоге, небольшом ранении;
- отработка навыков оказания первой медицинской помощи при обморожении, потертостях, опрелостях, мозолях;
- отработка наложения повязок при различных ранениях;
- отработка транспортировки пострадавшего.

**Природа. Вопросы экологии.**

**Теория:**

Риски присутствие человека в лесах (ущерб гнездованию птиц, уплотнение почвы от вытаптывания и т.п.). Пожары от костров. Горящие торфяники. Правила охоты и рыболовства. Охраняемые животные и растения Рязанской области. Рекомендации по поведению в лесу.

Различия в природе Рязанской области: Мещера и южные районы. Окско-Цнинский вал. Интересные природные объекты Скопинского района (ООПТ): озера, болота, урочища.

Транспортные линии Рязанской области и их влияние на природу.

Лес как сообщество. Взаимосвязи между частями биоценоза.

Характерные типы леса в Мещере, в Скопинском районе.

Фенология: наблюдение за календарем природы. Осенние и зимние явления в средней полосе. Признаки опасных метеорологических явлений. Приметы. Следы животных на снегу.

***Практическая работа:***

- исследования фауны и флоры родного края по индивидуальным и групповым проектам, фенологические наблюдения, составление календаря природных изменений, сопоставление его с народным календарем;
- наблюдения за погодой и природой.

**Поведение в экстремальной ситуации.**

**Теория:**

Опасные ситуации в походах. Нарушение дисциплины и травматизм. Отставание от группы. Потеря снаряжения. Психологический разлад и разделение группы.

Отсутствие продуктов и голод. Правильный выход из голода. Питание на минимуме продуктов. Ядовитые растения средней полосы (вех, паслен, волчье лыко и др.). Меры при отравлении.

Поведение при встрече с опасными животными (гадюка, лось, кабан, волк и др.).

Опасные погодные явления и меры безопасности (гроза, шаровая

молния, наводнение, ураган и др.).

Аварии транспорта: поезд, автобус. Поведение в аварийной обстановке. Аварийный мини-набор: состав и применение. Вес, практичность.

Примеры выживания в дикой местности.

**Практическая работа:**

- составление индивидуального аварийного мини-набора.

**Туристское многоборье.**

**Теория:**

Узлы. Их применение в различных ситуациях. Веревка основная и вспомогательная, их разновидности. Специальное снаряжение: карабины, страховочные системы, спусковые устройства и способы их применения. Виды препятствий в соревнованиях по технике пешеходного туризма (навесная переправа, «параллелька», «маятник», и другие).

Правила страховки и самостраховки.

Способы наведения различных переправ самой командой на соревнованиях (спуск, подъем, навесная переправа).

**Практическая работа:**

- отработка вязки узлов и разучивание их названий, вязка на скорость,
- укладка бухты из основной веревки (два способа);
- преодоление препятствий (по технике пешеходного туризма) в страховочных системах и с карабинами.
- разучивание способов наведения переправ командой;
- тренировки по наведению переправ и преодолению препятствий в ТПТ;
- участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма.

**Походы.**

Прокладка маршрута по топокарте с компасом. Отслеживание маршрута по топокарте. Определение расстояний «на глаз», шагами и по ходовому времени. Безопасное движение по чащобе. Длительное движение по «закрытому» азимуту. Разжигание костра. Приготовление пищи на костре. Наблюдения за животным и растительным миром родного края осенью. Съедобные и ядовитые дикорастущие растения осенью.

Поход (однодневный или трёхдневный) пеший по Скопинскому району: Закрепление практических знаний по туристическим навыкам. Следование по маршруту с компасом и топокартой. Ориентирование по солнцу и звездам.

Наблюдения за жизнью животных и развитием растений весной.

Съедобные и ядовитые весенние растения.

Движение по лесу на лыжах. Техника движения на лыжах с нагруженным рюкзаком. Прокладывание лыжни. Спуски и подъемы по склонам (15-20 градусов). Ориентирование на пересеченной местности. Преодоление чащоб и завалов. Работа пилой и топором. Меры безопасности. Разведение огня и устройство очага в зимних условиях. Приготовление пищи в зимних условиях.



## 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 1. Формы и методы проведения занятий:

Основные формы занятий, используемых в процессе обучения - коллективные, групповые, индивидуальные: беседы и практические занятия в помещении и на местности, участие в соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию.

На практических занятиях проводятся общие физические упражнения.

Основные методы обучения, используемые на занятиях объединения:

- словесные (объяснения, рассказ, беседа);
- наглядные (работа по схемам, картам, показ иллюстраций);
- частично – поисковые (выполнение вариативных заданий);
- обучающий контроль (самооценка, взаимооценка);
- практические методы (спортивные тренировки, полигоны, соревнования, зачетные занятия).

### 2. Учебные (дидактические) материалы:

1.1. Персональный сайт педагога с учебно-дидактическим материалом:  
<http://куканчиков.рф/>

1.2. Учебная литература:

- Хренников, Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности: 6-й класс; учебник для общеобразовательных организаций / Б.О.Хренников, Н.В.Гололобов, Л.И.Льяная, М.В.Маслов; под ред. С.Н.Егорова - Москва: Просвещение, 2021 – 190с.
- Самарина, И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся. Учебно-методическое пособие. – Москва: ФЦДЮТиК, 2007. – 276 с.
- Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма. Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. – М.: ЦДЮТиК, 2002. – 152 с.
- Растаргуев, М.В. Альпинистские узлы / М.В. Растаргуев. – М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2007. – 32 с.
- Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы/ сост. В.А. Шкенов. \_ Волгоград: Учитель, 2009. 317 с.

### 3. Техническое оснащение:

#### 2.1. Помещения и территории:

- учебный кабинет, рассчитанный на группу до 15-ти человек, стол и стулья для педагога и учащихся, классная доска, шкаф для хранения методической литературы и наглядных пособий, стилажи, тематические стенды.

- спортивный зал, оборудованный подвесами и крепежами для организации соревнований по спортивному туризму в зале, альпстенка.

- учебный полигон (на территории школы и прилегающей территории) с окашиваемой территорией с естественными преградами, водоёмом, точками

крепления туристического оборудования.

**3.2. Технические средства обучения:** автоматизированное рабочее место учителя (компьютер, мультимедийное оборудование, интерактивная доска, МФУ, документ-камера, подключение к сети интернет), тренажёр по оказанию экстренной реанимационной помощи, каски спортивные (20 штук), индивидуальные страховочные системы верх-низ (20 штук), «усы» для крепления оборудования на ИСС в достаточном количестве, карабины с муфтой полуавтомат (80 штук), жумары (20 штук), восьмерки (26 штук), зажимы типа «пантин» (10 штук), «гри-гри» (8 штук), перчатки в необходимом количестве для занятий, веревки в необходимом количестве для занятий, лыжные комплекты в необходимом для занятий количестве, рюкзаки (8 штук), туристические палатки (10 штук), шатры (2штуки), коврики туристические (10 штук), спальники (16 штук), костровое оборудование, оборудование для организации полевого питания, рации (4 штуки), байдарка «Салют», катамаран, спасательные жилеты (2 штуки), спасательный конец Александра и другое оборудование.

**3.3. Учебно-наглядные пособия:** плакаты, схемы, иллюстрации.

**3.4. Учебная литература:** библиотека по туризму, ориентированию и безопасности (около 100 книг).

#### **4. Формы контроля:**

##### **Промежуточный контроль:**

Тест «РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ»

Рекомендации к выполнению теста: В тесте возможно несколько правильных ответов на один вопрос.

I. Кто в группе отвечает за питание?

1. Руководитель.
2. Завхоз
3. Реммастер
4. Медик
5. Хронометрист

II. Кто в группе контролирует время (ходовое)?

1. Реммастер
2. Руководитель
3. Медик
4. Хронометрист
5. Завхоз

III. Кто в группе отвечает за ремонт и подготовку снаряжения?

1. Реммастер
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Руководитель

IV. Кто отвечает в группе за доврачебную медицинскую помощь?

1. Руководитель
2. Медик
3. Завхоз
4. Хронометрист
5. Фотограф

V. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

1. Руководитель
2. Завхоз
3. Медик
4. Хронометрист
5. Реммастер

VI. Кем является каждый идущий в поход?

1. Руководителем
2. Завхозом
3. Групповиком
4. Участником
5. Фотографом

VII. Чем обязан заниматься завхоз?

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1. Во время подготовки к походу? | а) Закупать продукты.                  |
| 2. В походе?                     | б) Следить за дежурными.               |
| 3. После похода?                 | в) Расфасовывать продукты.             |
|                                  | г) Стирать мешочки от продуктов.       |
|                                  | д) Распределять продукты и снаряжение. |
|                                  | е) Закупать продукты в походе.         |
|                                  | ж) Составлять график дежурств.         |

VIII. Чем обязан заниматься хронометрист?

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 1. Перед походом? | а) Фиксировать ходовое время.                                       |
| 2. В походе?      | б) Подготовить блокнот, карандаш и часы.                            |
| 3. После похода?  | в) Фиксировать все контрольные пункты, азимуты движения и т.д.      |
|                   | г) Составить таблицу хронометража и отдать руководителю для отчета. |
|                   | д) Забывать записывать ходовое время.                               |
|                   | е) Фиксировать пройденные километры.                                |

IX. Каковы обязанности руководителя группы?

1. Во время подготовки к походу?
2. В походе?
3. После похода?

- а) Оформить отчет о походе.
- б) Организовать подготовку к походу.
- в) Закупать продукты.
- г) Пройти всестороннюю подготовку до начала похода.
- д) Делать отметки о прохождении маршрута в контрольных пунктах.
- е) Помогать попавшим в беду.

Х. Кто и за что отвечает в походе?

- 1. Хронометрист?
- 2. Завхоз?
- 3. Реммастер?
- 4. Медик?

- а) Приобретает и хранит ремонтный инструмент.
- б) Фиксирует прохождение контрольных пунктов.
- в) Составляет меню. д) Фиксирует время в пути.
- г) Руководит ремонтом.
- е) Приобретает и хранит медаптечку.
- ж) Распределяет продукты и снаряжение
- з) Следит за выполнением санитарных правил

ОТВЕТЫ:

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ
I	2	VI	4	VIII	2-а,в,е.	X	1- б, д.
II	4	VII	1- а,в,д,ж.		3-г		2- в, ж.
III	1		2-б,е.	IX	1-б.		3-а, г.
IV	2		3-г.		2-д, е.		4-е, з.
V	1	VIII	1-б.	3-а.			

### Тест «СНАРЯЖЕНИЕ»

I. Что относится к личному снаряжению?

- 1. Палатка.
- 2. Рюкзак.
- 3. Котелок.
- 4. Куртка.
- 5. Нож.

II. Что относится к общественному (групповому) снаряжению?

- 1. Свитер.
- 2. Картографический материал.
- 3. Веревка.



4. Велосипед.

5. Топор.

III. Что относится к специальному снаряжению?

1. Лыжи.

2. Ботинки.

3. Коврик.

4. Бахилы.

5. Спальник групповой.

IV. Какое личное снаряжение надо взять в поход, чтобы было тепло спать в палатке?

1. Кроссовки.

2. Свитер.

3. Носки шерстяные.

4. Белую рубашку.

5. Шапку.

V. Без какого снаряжения нельзя пойти кататься на лыжах?

1. Кружки.

2. Куртки.

3. Котелок.

4. Лыжи.

5. Рукавицы.

VI. Что относится к костровому снаряжению?

1. Кружка.

2. Котелок.

3. Топор.

4. Тросик с крючками.

5. Половник.

VII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лыж?

1. Отвертку.

2. Лезвие.

3. Шило.

4. Шурупы.

5. Стамеску.

VIII. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?

1. Напильник.

2. Толстую иглу.

3. Капроновые нитки.

4. Гвозди.

5. Пассатижи.

IX. Какая деталь на рюкзаке необходима и обязательна в зимнем походе?

1. Карман.

2. Тубус.

3. Пояс.

4. Шнуровка боковая.

5. Стяжки боковые.

X. Какой спальный мешок предпочтительнее брать с собой в зимний поход, когда идешь с учащимися?

1. Одноместный.
2. Кокон.
3. Одеяло.
4. Многоместный.
5. Любой.

XI. Какие лыжи предпочтительнее брать в лыжный поход?

1. В горном районе? а) «Бескид»
2. В лесном районе? б) «Турист»
3. Для лыжной прогулки? в) «Лесные»  
г) «Тайга»  
д) Беговые деревянные  
е) Беговые (пластик)

XII. Что обязательно должно быть на штормовке у туриста лыжника?

1. Капюшон с опушкой.
2. Большой нагрудный карман.
3. Тубусы на рукавах.
4. Резинка внизу.
5. Боковые карманы.

XIII. Какое снаряжение туриста – лыжника защищает его ноги от отморожения и попадания снега?

1. Ботинки.
2. Носки.
3. Бахилы.
4. Чуни.
5. Брюки штормовые.

XIV. Какое «приспособление» желательно иметь в походе, чтобы было безопасно сидеть у костра, на снегу, на мокрой кочке?

1. Стул.
2. меховые рукавицы.
3. Подстилку из меха.
4. Рюкзак.
5. Сидушку.

XV. Что может надежно защитить лицо участника лыжного похода при сильном ветре?

1. Маска.
2. Шарф.
3. Воротник свитера.
4. Рукавица.
5. Капюшон.

XVI. Что надо одеть на ноги ночью, чтобы они не мерзли в спальнике?

1. Мокрые валенки.
2. Чуни или меховые чулки.

3. Шерстяные носки.
4. Намотать портянки.
5. Ботинки.

XVII. В чем должно лежать КЛМН, чтобы оно не терялось у костра и в рюкзаке?

1. В полиэтиленовом мешке.
2. В тряпичном мешке.
3. Просто так.
4. В кармане рюкзака.

XVIII. Какое общественное снаряжение необходимо, чтобы переночевать в сильный мороз в шатре?

1. Топор.
2. Печка.
3. Ремнабор.
4. Тент.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	2, 4, 5.	XII	1,3,4.
II	2, 3, 5.	XIII	3.
III	1, 4.	XIV	5.
IV	2, 3, 5.	XV	1.
V	2, 4, 5.	XVI	2,3.
VI	2, 3, 4, 5.	XVII	2.
VII	1, 3, 4.	XVIII	2.
VIII	2,3,5.		
IX	2.		
X	4		
XI	1-а,б. 2-а,б,в,г. 3-д,е		

### Тест «БИВАК».

I. Какие действия у костра могут привести к травме (ожогу)?

1. Сушка обуви.
2. Махание горячей веткой.
3. Борьба за место у костра.
4. Бег вокруг костра.
5. Чтение книги. I

I. Каков порядок установки палатки?

1. Застегнуть вход палатки.
2. Вынуть палатку из чехла.
3. Натянуть и закрепить боковые оттяжки.
4. Закрепить натяжение центральных оттяжек с помощью колец.
5. Растянуть и закрепить днище палатки.
6. Поставить центральные стойки спереди и сзади палатки.

### III. Каков порядок сборки палатки?

1. Выдернуть из земли все колышки, удерживающие палатку.
2. Взявшись за центральные оттяжки конька собрать все оттяжки, расположенные с одной и с другой стороны конька.
3. Уложить в чехол.
4. Вывернуть палатку на левую сторону, вытряхнуть мусор, затем вернуть палатку в исходное состояние.
5. Уложить на землю и свернуть.

### IV. В какой последовательности надо завалить дерево толщиной 25 – 30 см. и более?

1. Сделать подруб запила (со стороны 1/3).
2. Определить естественный наклон дерева.
3. Когда дерево начнет падать, отойти в сторону.
4. Сделать надпил на 1/3 толщины ствола со стороны, куда надо завалить дерево.

5. С другой стороны на 10 – 15 см. выше первого сделать надпил, пока оба надпила не совместятся.

### V. Что нельзя делать, когда валишь дерево?

1. Проверять насадку топора.
2. Ничего.
3. Все можно делать.
4. Раскачивать подпиленное дерево.
5. Подрубать первый надпил.

### VI. Как надо обрубать сучки на поваленном дереве?

1. Как хочешь.
2. От вершины к комелю.
3. Справа от середины ствола.
4. От комеля к вершине.
5. Слева от середины ствола.

### VII. Какой тип костра применяется для освещения?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Таежный.
4. Шалаш.
5. Любой.

### VIII. Какой тип костра лучше применять большой группе при плохой погоде?

1. Нодья.
2. Колодец.
3. Шалаш.
4. Таежный.
5. Любой.

### IX. Какой тип костра лучше применять при аварийной ночевке в лесу?

1. Шалаш.
2. Колодец.



3. Таежный.

4. Любой.

5. Нодья.

X. Как правильно развести костер?

1. Приготовить дрова от тонких до толстых.

2. Зажечь березовую кору.

3. Подготовить площадку для костра (окопать, обложить камнями).

4. Положить березовую кору на настил, сверху положить тонкие дрова (ветки), а еще выше – потолще.

5. Сделать настил из толстых веток.

6. Заготовить березовую кору.

7. По мере возгорания пламени подкладывать потолще ветки.

XI. Зимой, после установки шатра с печкой, должен ли быть постоянный дежурный у горячей печи?

1. Без разницы.

2. Да.

3. Нет.

4. Может быть временно (подкинуть дрова).

XII. Как надо сушить ботинки у костра?

1. Поставил и ушел.

2. Поставил и попросил дежурного присмотреть.

3. Поставил перед собой и постоянно их поворачивать.

4. Не знаю.

5. Держишь ботинки в руках.

XIII. Как надо сушить ботинки у печки в шатре?

1. Поставить под печку.

2. Поставить возле печки и уйти.

3. Держать в руках.

4. Постоянно следить за ними.

5. Подвесить к крыше шатра или на кол.

XIV. Можно ли оставлять зажженную свечу без присмотра в шатре (палатке)?

1. Можно.

2. Нельзя.

3. Можно, но иногда заглядывать в шатер.

4. Можно на пять минут.

XV. Что жизненно необходимо при ночном дежурстве у печи в шатре?

1. Сухое горючее и растопка

2. Чай.

3. Дрова.

4. Фонарь.

5. Кружка.

XVI. Где должен располагаться центр тяжести рюкзака по отношению к центру тяжести тела человека?

1. Выше.

2. Ниже
3. Справа.
4. Как можно ближе.
5. Слева.

**ОТВЕТЫ:**

№	ответы	№	ответы
I	2,3,4.	IX	5.
II.	2,5,6,1,4,3.	X	3,5,1,6,4,2,7.
III	1,4,2,5,3.	XI	2.
IV	2,4,1,5,3.	XII	3,5.
V	4.	XIII	3,4,5.
VI	2.	XIV	2.
VII	4.	XV	1.
VIII	2,4.	XVI	4.

**Тест «ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ ЗНАКИ»**

I. К какой группе топографических знаков относятся:

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| 1. Масштабные.    | а) Лес.      |
| 2. Линейные.      | б) Просека.  |
| 3. Внемасштабные. | в) Луг.      |
|                   | г) Мост.     |
|                   | д) Памятник. |

II. К какой группе топографических знаков относится изображение рек, дорог, каналов и троп?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

III. К какой группе топографических знаков относится изображение леса, поля и озера?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.
5. Площадные.

IV. К какой группе топографических знаков относится изображение башен, ветряных мельниц, бензоколонок?

1. Масштабные.
2. Внемасштабные.
3. Пояснительные.
4. Линейные.

5. Площадные.

V. К какой группе топографических знаков относятся названия городов, рек, озер?

1. Масштабные.

2. Внемасштабные.

3. Пояснительные.

4. Линейные.

5. Площадные.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
I	1-а, в. 2-б. 3- г, д.	IV	2,3.
II	1,4.	V	3.
III	1,5.		

### Тест «КАРТА И МАСШТАБ».

I. Допишите недостающие слова.

Географическая карта - это уменьшенное обобщенное изображение земной \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_, построенное в определенной \_\_\_\_\_.

II. К каким картам по содержанию относятся топографические карты?

1. Общегоеографические.

2. Специальные (тематические).

III. Допишите недостающие слова.

Топографические карты – это \_\_\_\_\_ карты масштаба \_\_\_\_\_ и крупнее, подробно изображающие \_\_\_\_\_.

IV. Допишите недостающие слова.

Масштаб карты – это степень уменьшения \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ относительно соответствующих им \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_.

V. Допишите недостающие слова.

Численный масштаб – это масштаб карты, выраженный дробью \_\_\_\_\_, которой - \_\_\_\_\_, а \_\_\_\_\_ – число показывающее, во сколько раз \_\_\_\_\_ на карте \_\_\_\_\_ местности.

VI. Какой масштаб самый крупный?

1. 1:200000

2. 1:50000

3. 1:25000

4. 1:5000
5. 1:10000

VII. Допишите недостающие слова.

Линейный масштаб – это \_\_\_\_ изображение \_\_\_\_ масштаба, представляет собой \_\_\_\_, на которой деления соответствуют определенным \_\_\_\_ на \_\_\_\_.

VIII. Какой масштаб самый мелкий?

1. 1:2000000
2. 1:1000000
3. 1:25000
4. 1:500000
5. 1:50000

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
1	поверхности, плоскости, проекции.	5	числитель, 1, знаменатель, уменьшены, линии.
2	1.	6	4.
3	общегеографические, 1:1000000, местность.	7	графическое, численного, шкалу, расстояниям. Местности.
4	линий, карте, линии, местности.	8	1.

### Тест «ОРИЕНТИРОВАНИЕ БЕЗ КОМПАСА»

I. Допишите недостающие слова.

1. Направить стрелку \_\_\_\_
2. На \_\_\_\_, в точку золотую.
3. Меж стрелкою и цифрой \_\_\_\_
4. Есть \_\_\_\_ – важен он для нас
5. Делите \_\_\_\_ пополам
6. И сразу \_\_\_\_ найдете там.

II. С какой стороны располагаются муравейники по отношению к деревьям?

1. Северной.
2. Западной.
3. Южной.
4. Восточной.
5. Любой.

III. С какой стороны на хвойных деревьях большое количество смоляных подтеков?

1. Северной.

2. Западной.

3. Южной.

4. Восточной.

5. Любой.

IV. С какой стороны покрыты лишайником (мхом) деревья и камни?

1. Северной.

2. Западной.

3. Южной.

4. Восточной.

5. Любой.

V. С какой стороны кора на березе белая и чистая?

1. Северной.

2. Западной.

3. Южной.

4. Восточной.

5. Любой.

VI. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона?

1. Северной.

2. Западной.

3. Южной.

4. Восточной.

5. Любой.

VII. На каких склонах горы быстрее тает снег?

1. Северных.

2. Западных.

3. Южных.

4. Восточных.

VIII. Какое ребро на квартальном столбике между двумя соседними гранями указывает направление на север?

1. С наибольшими числами.

2. С любыми.

3. С наибольшим и наименьшим числом.

4. С наименьшими числами.

IX. На каких склонах оврага быстрее тает снег?

1. Северных.

2. Западных.

3. Южных.

4. Восточных.

ОТВЕТЫ:

№	ответы	№	ответы
1	Часовую, солнце,	5	3.



	час, угол, угол, юг.	6	3.
2	3.	7	3.
3	3.	8	4.
4	1.	9	3.

### Итоговый контроль.

#### Опросник «СНАРЯЖЕНИЕ».

I. Каким должен быть минимальный диаметр веревки, применяемой для организации страховки, перил и сопровождения?

1. 6 мм.
2. 8 мм.
3. 10 мм.
4. 4 мм.
5. 12 мм.

II. Можно ли использовать поврежденную веревку?

1. Да.
2. Нет.
3. На усмотрение команды.

III. Что надо сделать с поврежденным участком веревки?

1. Заблокировать с помощью узла.
2. Продолжить работу.
3. Вырезать поврежденный участок.

IV. Какие карабины можно использовать для организации страховки?

1. Стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность.
2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.
3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.

4. Без муфт.

5. Любые.

V. Какие карабины могут применяться при транспортировке груза?

1. Стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность.
2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.
3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.
4. Без муфт.

5. Любые.

VI. Какие карабины могут применяться для подключения страховочной веревки к участнику?

1. Стандартные с муфтами, не имеющие каких-либо доработок, снижающих их прочность.

2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.

3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.

4. Без муфт.

5. Любые.

VII. Какие карабины используются для подключения сопровождающей веревки к участнику и опоре?

1. Стандартные с муфтами, не имеющими каких-либо доработок, снижающих их прочность.

2. С муфтами, имеющими конструктивные доработки, не снижающие их прочность.

3. Самодельные карабины из стальных и титановых сплавов, допускаемых комиссией по снаряжению.

4. Без муфт.

5. Любые.

VIII. Какой минимальный диаметр веревки применяется для блокировки?

1. 4 мм.

2. 6 мм.

3. 8 мм.

4. 10 мм.

5. 12 мм.

IX. Можно ли применять для самостраховки стропы, оплетки веревок?

1. Да.

2. Нет.

3. Не знаю.

X. Должен ли участник находиться в рукавицах при выполнении страховки?

1. Да.

2. Нет.

3. Не знаю.

XI. Должен ли участник находиться в рукавицах при сопровождении груза?

1. Да.

2. Нет.

3. Не знаю.

XII. Должен ли участник находиться в рукавицах при спуске по перилам?

1. Да.

2. Нет.
3. Не знаю.

XIII. Должен ли участник находиться в рукавицах при движении по навесной переправе?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XIV. Должен ли участник быть в каске при прохождении навесной переправы?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XV. Должен ли участник быть в каске при прохождении переправы вброд?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XVI. Должен ли участник быть в каске при прохождении переправы по бревну?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XVII. Должен ли участник быть в каске при прохождении болота по жердям?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XVIII. Каков минимальный диаметр веревки, используемой для организации опорной петли?

1. 12мм.
2. 10мм.
3. 8мм.
4. 6мм.
5. 4мм.

XIX. Какая основная веревка должна использоваться при организации петли групповой самостраховки?

1. Одинарная.
2. Двойная.
3. Тройная.
4. Любая.
5. Не знаю.

XX. Должен ли быть на каске шнур-каскауловитель?

1. Да.
2. Нет.

3. Не знаю.

### Опросник «УЗЛЫ».

I. Какие узлы применяются для связывания концов веревки?

1. Прямой.
2. Стремя.
3. Булинь.
4. Академический.
5. Австрийский.
6. Встречный
7. Ткацкий.
8. Брамшкотовый.
9. Штык.
10. Грейпвайн.
11. Проводник.
12. Двойной проводник.
13. Беседочный.
14. Карабинная удавка.
15. Проводник-восьмерка.

II. Какие узлы применяются для присоединения веревки к объекту?

1. Прямой.
2. Стремя
3. Булинь.
4. Академический.
5. Австрийский.
6. Встречный
7. Ткацкий.
8. Брамшкотовый.
9. Штык.
10. Грейпвайн.
11. Проводник.
12. Двойной проводник.
13. Беседочный.
14. Карабинная удавка.
15. Проводник-восьмерка.

III. Какие узлы не должны иметь контрольный узел?

1. Прямой.
2. Стремя.
3. Булинь.
4. Академический.
5. Австрийский.
6. Встречный
7. Ткацкий.
8. Брамшкотовый.
9. Штык.

10. Грейпвайн.
  11. Проводник.
  12. Двойной проводник.
  13. Беседочный.
  14. Карабинная удавка.
  15. Проводник-восьмерка.
- VI. Какие узлы относятся к схватывающим?
1. Прямой.
  2. Стремя.
  3. Булинь.
  4. Академический.
  5. Австрийский.
  6. Встречный
  7. Ткацкий.
  8. Брамшкотовый.
  9. Штык.
  10. Грейпвайн.
  11. Проводник.
  12. Двойной проводник.
  13. Беседочный.
  14. Карабинная удавка.
  15. Проводник-восьмерка.

### **Опросник «ОТДЕЛЬНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ».**

#### *Переправа первого участника вброд.*

- I. Где должна располагаться страховочная веревка?
  1. Ниже по течению.
  2. Перпендикулярно течению.
  3. Выше по течению.
  4. Не имеет значения.
- II. Где должна располагаться сопровождающая веревка?
  1. Выше по течению.
  2. Ниже по течению.
  3. Перпендикулярно течению.
  4. Не имеет значения.
- III. На каком расстоянии друг от друга должны находиться участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?
  1. Меньше половины ширины реки.
  2. Больше половины ширины реки.
  3. 7 метров.
  4. Не имеет значения.
- IV. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?
  1. Через карабин.
  2. Через дерево.



3. В четыре руки.

4. Не знаю.

V. Как закрепляются концы сопровождающей и страхующей веревок?

1. На опоре.

2. Не закреплены.

3. Закреплены на участнике.

4. Закреплены на участнике, стоящем на самостраховке.

VI. Куда должны быть развернуты лицом участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?

1. Спиной к переправляющемуся.

2. Лицом к переправляющемуся.

3. Боком к переправляющемуся.

4. Не имеет значения.

VII. Куда подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

1. В грудной карабин страховочного пояса.

2. В боковую часть страховочного пояса.

3. В беседку.

4. Не знаю.

VIII. Как подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?

1. В грудной карабин.

2. Через скользящий карабин.

3. В беседку.

4. Не знаю.

IX. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.

2. Нет.

3. Не знаю.

X. Как при переправе располагается шест по отношению к течению?

1. Ниже по течению.

2. По течению.

3. Выше по течению.

4. Не имеет значения.

XI. Могут ли участники, обеспечивающие страховку и сопровождение, быть с рюкзаками?

1. Да.

2. Нет.

3. Не имеет значения.

*Переправа первого участника через реку по бревну.*

I. Как должна выдаваться страховочная веревка?

1. На уровне бревна.

2. Несколько ниже по течению.

3. Несколько выше по течению.

4. Не имеет значения.
- II. Как должна выдаваться веревка сопровождения?
1. Выше по течению.
  2. На уровне бревна.
  3. Ниже по течению.
  4. Не имеет значения.
- III. На каком расстоянии друг от друга должны находиться участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?
1. Меньше половины ширины реки.
  2. Больше половины ширины реки.
  3. 7 метров.
  4. Не имеет значения.
- IV. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?
1. Через карабин.
  2. Через дерево.
  3. В четыре руки.
  4. Не знаю.
- V. Как закрепляются концы сопровождающей и страхующей веревок?
1. На опоре.
  2. Не закреплены.
  3. Закреплены на участнике.
  4. Закреплены на участнике, стоящем на само страховке.
- VI. Куда должны быть развернуты лицом участники, обеспечивающие страховку и сопровождение?
1. Спина к переправляющемуся.
  2. Лицом к переправляющемуся.
  3. Боком к переправляющемуся.
  4. Не имеет значения.
- VII. Куда подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?
1. В грудной карабин страховочного пояса.
  2. В боковую часть страховочного пояса.
  3. В беседку.
  4. Не знаю.
- VIII. Как подключается к переправляющемуся веревка сопровождения и страховки?
1. В грудной карабин.
  2. Через скользящий карабин.
  3. В беседку.
  4. Не знаю.
- IX. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?
1. Да.
  2. Нет.
  3. Не знаю.
- X. Могут ли участники, обеспечивающие страховку и сопровождение,

быть с рюкзаками?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

XI. Можно ли использовать веревку сопровождения, как дополнительную точку опоры?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

XII. Можно ли использовать, как дополнительные точки опоры, растяжки-усы, использованные командой при укладке бревна?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

2.3. Переправа первого участника через сухой овраг по дну и по бревну.

I. Как должна осуществляться выдача страхующей веревки?

1. Через карабин.
2. Через дерево.
3. В четыре руки.
4. Не знаю.

II. Как закрепляется конец страхующей веревки?

1. На опоре.
2. Не закреплен.
3. Закреплен на участнике.
4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

III. Куда должен быть развернут лицом участник, обеспечивающий страховку?

1. Спिनной к переправляющемуся.
2. Лицом к переправляющемуся.
3. Боком к переправляющемуся.
4. Не имеет значения.

IV. Куда подключается к переправляющемуся страховочная веревка?

1. В грудной карабин страховочного пояса.
2. В боковую часть страховочного пояса.
3. В беседку.
4. Не знаю.

V. Кто может выполнять страховку?

1. Один участник.
2. Два участника.
3. Один участник, стоящий на самостраховке.
4. Любой участник.

VI. Может ли первый участник переправляться с рюкзаком?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

VII. Можно ли использовать, как дополнительные точки опоры, растяжки-усы, использованные командой при укладке бревна?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

#### ***Организация перил.***

I. Где должны располагаться перила при организации переправы по бревну через реку?

1. Выше бревна вверх по течению.
2. По центру бревна.
3. Выше бревна ниже по течению.
4. Не имеет значения.

II. Надо ли закреплять конец перильной веревки при спуске по склону, если перила оканчиваются в опасной зоне?

1. Да.
2. Нет.
3. Не имеет значения.

III. Что должно находиться на конце перильной веревки при спуске, если перила оканчиваются в безопасной зоне?

1. Ничего.
2. Узел.
3. Фиксация на опоре.
4. Не знаю.

IV. Что должно находиться на нижнем конце веревки при подъеме из безопасной зоны?

1. Ничего.
2. Узел.
3. Фиксация на опоре.
4. Не знаю.

#### ***Траверс по перилам.***

I. Какую самостраховку, идущую от грудного перекрестия, надо использовать при движении по перилам?

1. Длинный ус.
2. Короткий ус.
3. Репшнур диаметром 6мм, имеющий в рабочей части четыре ветви.
4. Любую.

II. Где должен находиться центр тяжести участника, идущего по перилам?

1. Выше перил.
2. На уровне перил.
3. Ниже перил.
4. Не имеет значения.

III. Можно ли использовать перила как дополнительную точку опоры?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

IV. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Любое количество.

***Спуск (подъем) по склону с самостраховкой по перилам.***

I. Какой узел применяется для организации самостраховки по перилам?

1. Бахмана.
2. Прусик.
3. Австрийский.
4. Прямой.
5. Двойной проводник.

II. Куда подключается самостраховка?

1. В грудное перекрестие.
2. В карабин, замыкающий страховочную систему.
3. К скользящему карабину страховочного пояса.
4. Не имеет значения.

III. Какой длины должна быть самостраховка?

1. Меньше 1м.
2. Больше 2м.
3. Запястье вытянутой руки должно перекрывать перила.
4. Кончики пальцев вытянутой руки должны касаться перил.
5. Вытянутая рука не касается перил.

IV. Где должен находиться схватывающий узел при подъеме?

1. В руке.
2. За рукой.
3. Перед рукой.
4. Не имеет значения.

V. Где должен находиться схватывающий узел при спуске?

1. В руке.
2. За рукой.
3. Перед рукой.
4. Не имеет значения.

VI. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

1. Один.
2. Два.
3. Три
4. Любое количество.

VII. Нужна ли самостраховка при организации верхней командной страховки?

1. Нет.



2. Да.
3. Не знаю.

***Подъем по склону с верхней командной страховкой.***

- I. Как организуется верхняя командная страховка?
  1. Через карабин.
  2. Через дерево.
  3. В четыре руки.
  4. В две руки.
- II. Куда подключается страховка?
  1. В грудное перекрестие.
  2. В карабин, замыкающий страховочную систему.
  3. К скользящему карабину страховочного пояса.
  4. Не имеет значения.
- III. Как закрепляется конец страхующей веревки?
  1. На опоре.
  2. Не закреплен.
  3. Закреплен на участнике.
  4. Закреплен на участнике, стоящем на само страховке.
- IV. Можно ли вытаскивать участника страхующей веревкой?
  1. Нет.
  2. Да.
  3. Не знаю.

***Спуск по перилам (дюльфером).***

- I. Как организуется верхняя командная страховка?
  1. Через карабин.
  2. Через дерево.
  3. В четыре руки.
  4. В две руки.
- II. Куда подключается страховка?
  1. В грудное перекрестие.
  2. В карабин, замыкающий страховочную систему.
  3. К скользящему карабину страховочного пояса.
  4. Не имеет значения.
- III. Как закрепляется конец страхующей веревки?
  1. На опоре.
  2. Не закреплен.
  3. Закреплен на участнике.
  4. Закреплен на участнике, стоящем на само страховке.
- IV. На каком расстоянии от точки закрепления перил надо подключаться к перилам?
  1. Не более длины само страховки.
  2. На расстоянии 2 м.
  3. На любом.

4. Не знаю.

*Транспортировка груза на этапах.*

I. Может ли первый участник идти с рюкзаком на этапе “Переправа вброд”?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

II. Может ли первый участник идти с рюкзаком на этапе “Переправа по бревну”?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

III. Может ли первый участник идти с рюкзаком на этапе “Переправа маятником”?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

IV. Может ли первый участник идти с рюкзаком на этапе “Переправа по тонкому льду”?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

V. Можно ли транспортировать рюкзак на навесной переправе совместно с участником?

1. Да.
2. Нет.
3. Не знаю.

VI. Как транспортируется веревка в бухте по навесной переправе?

1. Отдельно как рюкзак.
2. Подвешенная на участнике свободно.
3. Закрепленная на корпусе участника
4. Не знаю.

VII. Как транспортируется рюкзак участником при переправе вброд по перилам, по бревну через реку и по тонкому льду?

1. Как обычно, но поясной ремень расстегнут.
2. На одном плече со стороны подключения сопровождающей веревки.
3. На одном плече, противоположном стороне, к которой подключена сопровождающая веревка.

4. Груз (рюкзак) подключен к перилам.
5. Груз (рюкзак) не подключен к перилам.

VIII. Как транспортируется рюкзак при переправе маятником?

1. На участнике.
2. Отдельно, повешенным на перила.
3. По два рюкзака на участнике.

4. Перебрасыванием.

5. Не знаю.

IX. Где должно находиться снаряжение в опасной зоне?

1. На участнике.

2. Лежать на земле.

3. Лежать на земле на страховке.

4. Не знаю.

*Движение по веревке с перилами (параллельные перила).*

I. Как подключается к перилам карабин самостраховки при переправе по бревну через овраг?

1. От грудного перекрестия.

2. От карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса.

3. От беседки.

4. Не знаю.

II. Как подключается к перилам карабин самостраховки при переправе через водную преграду?

1. От грудного перекрестия.

2. От карабина, включенного в боковую часть страховочного пояса.

3. От беседки.

4. Не знаю.

III. Как подключается к участнику веревка сопровождения при переправе через водную преграду?

1. В грудное перекрестие.

2. К карабину самостраховки.

3. К скользящему карабину страховочного пояса.

4. В любой карабин.

IV. Как подключается к участнику веревка сопровождения при переправе через овраг?

1. В грудное перекрестие.

2. К карабину самостраховки.

3. К скользящему карабину страховочного пояса.

4. В любой карабин.

V. Как закрепляется конец сопровождающей веревки?

1. На опоре.

2. Не закреплен.

3. Закреплен на участнике.

4. Закреплен на участнике, стоящем на самостраховке.

VI. Какое минимальное количество участников должно удерживать сопровождающую веревку?

1. Один.

2. Два.

3. Три.

4. Любое.

VII. Сколько одновременно участников может находиться на перилах?

1. Один.
2. Два.
3. Три
4. Любое количество.

VIII. Какая веревка является страховочными перилами?

1. Верхняя.
2. Нижняя.
3. Любая.

## 5. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

### Туризм

1. Алешин, В.М. Туристская топография / В.М. Алешин, А.В. Серебренников. – Москва: Профиздат, 1985. – 120 с.
2. Бринк, И.Ю. Ателье туриста / И.Ю. Бринк, М.П.Бондарец. – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 144 с.
3. Краткий справочник туриста. – Москва: Профиздат, 1985. – 144 с.
4. Лысогор, Н.А. Питание туристов в походе / Н.А. Лысогор, Л.А. Толстой, В.В. Толстая. - Москва; Пищевая промышленность, 1980. – 100 с.
5. Самодельное туристское снаряжение. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 242 с.
6. Шалыков, Ю.Л. Здоровье туриста / Ю.Л. Шалыков. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 96 с.

### Водный туризм

1. Воронов, Ю.Б. 100 избранных маршрутов для путешествий на байдарке / Ю.Б. Воронов. – Москва: Мир, 1993. – 156 с.
2. Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. - Москва: Центр. рекламно-информ. бюро "Турист", 1982. - 28 с.
3. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. Метод. рекомендации / Центр. совет по туризму и экскурсиям. ВЦСПС. Упр. самодеят. туризма. - Москва: Центр. рекламно-информ. бюро "Турист", 1976. - 56 с.
4. Подготовка туристов-водников: Метод. рекомендации / Центр. совет по туризму и экскурсиям. ВЦСПС. Упр. самодеят. туризма. - Москва: Центр. рекламно-информ. бюро "Турист", 1975. - 28 с.
5. Рыжавский, Г.Я. По Оке и ее притокам / Г.Я. Рыжавский. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 124 с.

### Лыжный туризм

1. Лукоянов, П.И. Зимние спортивные походы / П.И. Лукоянов. – Москва: Физкультура и спорт, 1988.- 104 с.

2. Лукоянов, П.И. Самодельное снаряжение для лыжного туризма / П.И. Лукоянов, В.Л. Свет. – Москва: Профиздат, 1988. – 120 с.

#### Ориентирование

1. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С.Б. Елаховский. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 142 с.
2. Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию / Б.И. Огородников, А.Л. Моисеенков, Е.С. Приймак. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. - 76с.
3. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование / В.И.Тыкул. – Москва: Просвящение, 1990. -176 с.

#### Туристское многоборье

1. Туристское многоборье. Центр. совет по туризму и экскурсиям, Упр. самодеят. туризма. - Москва: Центр. рекл.-информ. бюро "Турист", 1987. – 53 с.
2. Захаров, П.П. Инструктору альпинизма / П.П. Захаров. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. - 204 с.
3. Организация страховки при прохождении горных маршрутов
4. Узлы. Техника вязания и применение. – Москва: ВСВ - Сфинкс, 1997. – 234 с.
5. Учебно-методическое пособие "Школа альпинизма. Начальная подготовка". Учеб. издание/ Сост. Захаров П. П., Степенко Т. В. — Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 214 с.
6. Хубер, Г. Альпинизм сегодня/ г. Хубер. – Москва: ФиС, 1980. - 264 с.
7. Черепов, И.А. Методика обучения альпинистов / И.А. Черепов. – Москва: ФиС, 1973. – 176 с.





# Приложение 1

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Октябрь	1	16:00 - 18:00	Проблемная лекция, ролевые игры	2	Стороны горизонта. Ориентирование. Компас. Правила обращения с компасом. Марки компасов.	Спорт площадка, туристический полигон	Устный опрос, выполнение практических заданий
2	Октябрь	8	16:00 - 18:00	Проблемная лекция, ролевые игры	2	Карты разного назначения: топографические, спортивные ориентирования, административные, туристические схемы. Масштаб. Условные знаки топографических карт. Изображение рельефа на топографической карте. Понятие об «азимуте». «Открытый» и «закрытый» азимут	Учебный кабинет	Устный опрос, выполнение практических заданий
3	Октябрь	15	16:00 - 18:00	Лекция, соревнование	2	Спортивное ориентирование: карты спортивного ориентирования, условные знаки. Упражнения по чтению карт. Техника и тактика ориентирования « по заданной трассе» и «по выбору»	Спорт площадка, туристический полигон	Соревнование
4	Октябрь	22	16:00 - 18:00	Практическое занятие	2	Костры, их типы. Разжигание. Дрова. Устройство очага. Правила противопожарной безопасности при разведении костра. Основные правила безопасности у костра и при работе с инструментом. Приготовление пищи на костре.	Туристический полигон	Устный опрос, выполнение практических заданий
5	Октябрь	29	16:00 - 18:00	Проблемная лекция, ситуационные задачи	2	Узлы. Их применение в различных ситуациях. Веревка основная и вспомогательная, их разновидности. Специальное снаряжение: карабины, страховочные системы, спусковые устройства и способы их применения. Виды препятствий в соревнованиях по технике пешеходного туризма (навесная переправа, «параллелька», «мятник», и другие).	Спортивный зал	Устный опрос, выполнение практических заданий
6	Ноябрь	5	16:00 - 18:00	Проблемная лекция, ситуационные задачи	2	Состав аптечки для небольшого похода. Приемы доврачебной помощи при обмороке, вывихе, переломе, ожоге, небольшом ранении.	Учебный кабинет	Зачет, выполнение тестовых заданий

7	Ноябрь	12	16:00 - 18:00	Поход выходного дня	2	Поход однодневный. Отслеживание маршрута по топокарте. Определение расстояний «на глаз», шагами и по ходовому времени. Разжигание костра. Приготовление пищи на костре. Наблюдения за животным и растительным миром осенью.	Зачёт
8	Ноябрь	19	16:00 - 18:00	Проблемная лекция, тематическая дискуссия	2	Приостановка человека — травма для обитателей леса (ущерб гнездованию птиц, уплотнение почвы от вытаптывания и т.п.). Пожары от костров. Горящие торфяники. Правила охоты и рыболовства. Браконьерство. Охраняемые животные и растения Рязанской области. Рекомендации по поведению в лесу. Общие наблюдения за растительностью и животными леса. Особенности осенней погоды	Зачёт
9	Ноябрь	26	16:00 - 18:00	Ситуационные задачи, практическое занятие	2	Прокладка маршрута по топокарте с компасом. Безопасное движение по чащобе. Длительное движение по «закрытому» азимуту. Разжигание костра. Приготовление пищи на костре. Съедобные и ядовитые дикорастущие растения осенью.	Устный опрос, выполнение практических заданий
10	Декабрь	3	16:00 - 18:00	Коллективное творческое дело, защита проекта	2	Выбор района летнего похода. Сбор сведений, разработка маршрута и графика движения. Запасные варианты. Составление сметы расходов. Составление меню. Расчет питания, подбор и принципы закупки продуктов. Режим питания. Упаковка различных продуктов. Режим питания.	Защита проектов
11	Декабрь	10	16:00 - 18:00	Анализ первоисточников, мозговая атака, практикум	2	Рюкзаки и их типы. Подбор рюкзака по росту. Правила укладки, типичные ошибки. Весовые нагрузки. Типы палаток и тентов. Установка палатки. Выбор места для палатки.	Зачёт
12	Декабрь	17	16:00 - 18:00	Коллективное творческое дело, защита проекта, групповые ситуационные задачи	2	Движение в походе: нормы переходов, темп, режим, интервал, их изменение в зависимости от различных условий. Расчет пути пройденного за день. Движение по лесу, кустарникам и завалам, по сильно пересеченной местности. Движение по дорогам и тропам, по песку.	Устный опрос, выполнение практических заданий
13	Декабрь	24	16:00 - 18:00	Проблемная лекция, групповая консультация	2	Подготовка к однодневному лыжному походу: Специфика зимних походов. Подбор лыж и обуви. Подбор одежды. Подготовка бахил. Разведение костров зимой. Правила движения группой, внутригрупповые сигналы. Признаки обморожения и замерзания, первая помощь. Ремонтный набор для лыжного похода.	Устный опрос, выполнение практических заданий

14	Январь	14	16:00 - 18:00	Поход выходного дня	2	Поход однодневный лыжный: Движение по лесу на лыжах. Прокладывание лыжни. Работа пилой и топором. Меры безопасности. Разведение огня и устройство очага в зимних условиях.	Устный опрос, выполнение практических заданий
15	Январь	21	16:00 - 18:00	Практическое занятие, работа в парах и группах	2	Правила страховки и самостраховки. Работа с веревками. Узлы и их применение в туризме, морском деле и других областях. Способы наведения различных переправ самой командой на соревнованиях (спуск, подъем, навесная переправа).	Спортивный зал
16	Январь	28	16:00 - 18:00	Проблемная лекция, групповая консультация	2	Оказание помощи при обморожениях, замерзании, простудах. Потерянности, опрелости, мозоли. Снежная слепота. Типы повязок при различных ранениях. Остановка артериального кровотечения (жгут, места применения). Помощь при пищевых отравлениях, отравлениях ядовитыми растениями, при укусах ядовитых змей, пауков и других насекомых. Транспортировка пострадавшего. Устройства для транспортировки. Лекарства в составе аптечки, их применение.	Спортивный зал
17	Февраль	4	16:00 - 18:00	Лекция, ситуационные задачи	2	Ориентирование по солнцу и часам, по полярной звезде. Ориентирование по местным признакам.	Спортивный зал
18	Февраль	11	16:00 - 18:00	Практическое занятие	2	Техника движения на лыжах с нагруженным рюкзаком. Спуски и подъемы по склонам (15 - 20 градусов). Ориентирование на пересеченной местности. Преодоление чащоб и завалов. Приготовление пищи в зимних условиях.	Туристический полигон
19	Февраль	18	16:00 - 18:00	Проблемная лекция	2	Опасные ситуации в походах. Нарушение дисциплины и травматизм. Отставание от группы. Потеря снаряжения. Психологический разлад и разделение группы	Учебный кабинет
20	Февраль	25	16:00 - 18:00	Проблемная лекция, ролевые игры	2	Отсутствие продуктов и голод. Правильный выход из голода. Питание на минимуме продуктов. Ядовитые растения средней полосы (вех, паслен, волчье лыко и др.). Меры при отравлении.	Учебный кабинет

21	Март	3	16:00 - 18:00	Проблемная лекция, мозговой штурм	2	Поведение при встрече с опасными животными (гадюка, лось, кабан, волк и др.). Опасные погодные явления и меры безопасности (гроза, шаровая молния, наводнение, ураган и др.).	Учебный кабинет	Устный опрос, выполнение практических заданий
22	Март	10	16:00 - 18:00	Проблемная лекция, мозговой штурм	2	Аварии транспорта: поезд, автобус. Поведение в аварийной обстановке. Аварийный мини-набор: состав и применение. Вес, практичность. Примеры выживания в дикой местности детей.	Учебный кабинет	Устный опрос, выполнение практических заданий
23	Март	17	16:00 - 18:00	Лекция, виртуальное путешествие (экскурсия)	2	Различия в природе Рязанской области: Мещера и южные районы. Окско-Цнинский вал. Интересные природные объекты Рязанского края: озера, болота, пещеры. Транспортные линии Рязанской области и их влияние на природу.	Учебный кабинет	Тестирование
24	Март	24	16:00 - 18:00	Лекция, ролевые игры, состязания	2	Помощь при пищевых отравлениях, отравлениях ядовитыми растениями, при укусах ядовитых змей, пауков и других насекомых. Транспортировка пострадавшего. Устройства для транспортировки. Лекарства в составе аптечки, их применение.	Спортивный зал	Устный опрос, выполнение практических заданий
25	Март	31	16:00 - 18:00	Мозговой штурм, викторина	2	Работа с топографическими картами разных масштабов: различие в изображении условных знаков. Ориентирование "по легенде". Принципы составления картосхем.	Спортивный зал	Зачёт
26	Апрель	7	16:00 - 18:00	Практическое занятие, соревнование	2	Техника и тактика спортивного ориентирования: легенды КП, подход и уход с КП, план прохождения дистанции.	Туристический полигон	Соревнование
27	Апрель	14	16:00 - 18:00	Практическое занятие, соревнование	2	Тренировки по наведению переправ и преодолению препятствий в ТПП.	Туристический полигон	Зачёт
28	Апрель	21	16:00 - 18:00	Соревнование	2	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.	Туристический полигон	Соревнования



29	Апрель	28	16:00 - 18:00	Проблемная лекция, групповая консультация, встреча с профессионалом	2	Подготовка к походу: Личная гигиена, уход за телом. Гигиенические требования к постели, одежде, обуви. Условные внутригрупповые сигналы по ходу движения. Культура поведения и построение взаимоотношений с местными жителями. Дисциплина в походе. Примеры ЧП и аварий из-за нарушения дисциплины в группе.	Спортивный зал	Устный опрос, выполнение практических заданий
30	Май	5	16:00 - 18:00	Лекция, практическое занятие	2	Типы туристских судов: каяк, байдарка, катамаран. Специфика их участия в походах. Техника гребли на байдарке. Безопасность при посадке и выходе. Спасательные средства.	Спортивный зал	Устный опрос, выполнение практических заданий
31	Май	12	16:00 - 18:00	Лекция, практическое занятие, соревнование	2	Типы туристских судов: каяк, байдарка, катамаран. Специфика их участия в походах. Техника гребли на катамаране. Спасательные средства и способы страховки на воде.	Туристический полигон	Устный опрос, выполнение практических заданий
32	Май	19	16:00 - 18:00	Лекция, практическое занятие, ситуационные задачи	2	Типы туристских судов: каяк, байдарка, катамаран. Специфика их участия в походах. Техника гребли на байдарке. Спасательные работы на воде.	Туристический полигон	Устный опрос, выполнение практических заданий
33	Май	26	16:00 - 18:00	Соревнования	2	Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма.	Место соревнований	Соревнования
34	Май	29	16:00 - 18:00	Поход	2	Пеший поход	Место проведения похода	Зачет